

Le Go[✈]eland

Volume 36, Numéro 1

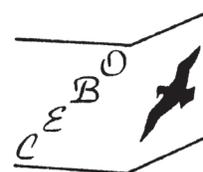
Le Centre d'éducation de base dans l'Outaouais

*Un pas
à la fois*



Le Centre d'éducation de base dans l'Outaouais

255, rue St-Rédempteur
Gatineau (Québec) J8X 2T4
819 771-6556
lecebo@hotmail.com
www.cebo.ca



Chère Berthe,

C'est en signe d'amitié, de respect et de reconnaissance que tout le personnel du C.É.B.O. désire te dire un dernier « Aurevoir ».

Tes 28 années au sein du C.É.B.O. comme enseignante, responsable de l'accueil, responsable du journal et membre du Conseil d'administration à titre de trésorière, ont fait de toi une femme exceptionnelle.

Berthe, tu étais une femme de foi, une femme de parole, de générosité et d'amour.

Rassembleuse et compatissante, tu aimais transmettre tes connaissances à tous ceux et celles qui le demandaient, tu étais présente, à l'écoute et disponible en tout temps. Tu savais encourager, féliciter, soutenir et aussi faire rire, surtout dans nos rencontres d'équipe à Val-Morin.

Tu étais pionnière du C.É.B.O. Par ta foi et ton amour pour nous, tu as prouvé que c'est en aidant et en donnant qu'on reçoit.

Pour toutes ces raisons, le souvenir de ta présence demeurera en nous. Tu resteras dans notre cœur, toi qui fut une femme d'une grande valeur.

Merci de nous avoir fait grandir !



LE GOÉLAND

Décembre 2021
Volume 36, numéro-1

Mot de la rédactrice

Bonjour,

Nous sommes très heureux de vous retrouver et c'est avec beaucoup d'émotion que nous vous présentons cette édition du journal *Le Goéland*. Ce numéro avait été préparé avant la pandémie et nous n'avons pu vous le présenter. Vous y trouverez donc certains articles et textes qui étaient prévus pour l'édition d'avril 2020.

Berthe y a mis tout son cœur comme elle le faisait toujours. C'est donc en sa mémoire que ce journal est publié.

Bonne lecture !



Diane

« Les actions sont plus sincères que les paroles »
Antoine Jobert

DANS CE NUMÉRO

Carnet de Nicole	5
Entre nous	6
Pédagogie.....	9
Petit coin de poésie.....	10
Point de vue	11
Céboroscope.....	12
Anniversaires	13
Actualités.....	14
Les trouvailles de Mado	15
Amusons-nous.....	17
Le défi du Goéland	19
Nous sommes concernés	20
Juste pour rire.....	21
Ça se passe au C.É.B.O.	22
La parole est à vous	26
Solutions	35

RÉDACTRICE EN CHEF

Diane Moore

MISE EN PAGE

Diane Moore

COLLABORATION

Marie Bélanger
Claude Guindon
Mado Lacroix
Lise Lamothe
Reine Mailly
Nicole Patenaude
Micheline Périard
Apprenants
Tuteurs

PAGE COUVERTURE

La page couverture est l'oeuvre de la graphiste MARIE-NOËLLE MASSÉ.

La phrase inspirante de cette illustration: «Un large horizon éclairé par la voie du savoir».

La forme masculine est utilisée dans ce journal afin d'alléger les textes.



40 ans déjà!

C'est en 1980 que le C.É.B.O. s'est développé pour devenir le C.É.B.O. d'aujourd'hui.

Une idée chère au cœur de sa directrice, Nicole Patenaude, où elle pourrait accomplir sa mission de vie: offrir aux apprenants un enseignement individualisé qui leur permettrait d'apprendre à lire, à écrire et à compter; un enseignement personnalisé offert par des tuteurs bénévoles.

Nicole a su répondre aux besoins spécifiques de chacun des apprenants inscrits. Améliorer leur qualité de vie, donner un sens à leur vie, accroître leur confiance en soi, cultiver le goût de la réussite, développer un sentiment d'appartenance et croire en un monde meilleur. L'apprentissage de la lecture, de l'écriture et du calcul leur permettra d'atteindre les objectifs qu'ils se sont fixés en fonction de leurs besoins, de leurs désirs, de leurs rêves. C'est là le but et la raison d'être du C.É.B.O..

Au fil des ans, diverses activités, toujours actuelles, se sont ajoutées: en 1982, la soirée de Noël, en 1984, le journal du C.É.B.O. et plusieurs autres dont: calendrier, fête des tuteurs, sorties, cinéma, etc. Plusieurs services ont été offerts selon les intérêts des apprenants, tuteurs, bénévoles et membres de l'équipe, entre autres: initiation au guichet automatique, obtention du certificat de naissance, cours de couture, formation de secourisme et de premiers soins, clinique d'impôt, formation personnelle et sociale, demande de service dans les différents organismes du gouvernement ou autres, déroulement des élections et plus encore, toujours selon les besoins des apprenants.

Plusieurs membres du C.É.B.O. ont participé aux concours offerts par divers organismes du Québec et du Canada. Ils ont remporté de nombreux prix et le C.É.B.O. en est très fier !

« **UN PAS À LA FOIS** », thème suggéré par Francine Guindon, apprenante, raconte à la fois l'histoire du C.É.B.O. et l'histoire des apprenants, tuteurs et bénévoles. C'est « **UN PAS À LA FOIS** » qu'on réalise ses rêves et qu'on améliore sa vie.

« **UN PAS À LA FOIS** », c'est croire en soi, c'est se dépasser pour atteindre les buts que chacun s'est fixé.

Le C.É.B.O., c'est une grande **équipe**. Pour que le C.É.B.O. fonctionne, il faut des apprenants décidés, des tuteurs bénévoles dévoués, un conseil d'administration et une panoplie de bénévoles qui tous, retirent de cet engagement un mieux-être significatif dans leur vie.

Dans un prochain article, nous parlerons des apprenants ainsi que des bénévoles qui mettent leur temps, leur énergie et leur compétence, au service des apprenants.

« **UN PAS À LA FOIS** »

Laissons-nous guider par ces quelques mots. Ils changeront nos vies.

C.É.B.O. !

40 ANS AU SERVICE DES APPRENANTS QUI NOUS TIENNENT À CŒUR.



Un jour, l'âne d'un fermier est tombé dans un puits. L'animal gémissait pitoyablement pendant des heures et le fermier se demandait quoi faire. Finalement, il a décidé que l'animal était vieux et le puits devait disparaître de toute façon, ce n'était pas rentable pour lui de récupérer l'âne. Il a invité tous ses voisins à venir l'aider. Ils ont tous saisi une pelle et ont commencé à enterrer le puits.

Au début, l'âne a réalisé ce qui se produisait et se mit à crier terriblement. Puis, à la stupéfaction de chacun, il s'est tu. Quelques pelletées plus tard, le fermier a finalement regardé dans le fond du puits et a été étonné de ce qu'il a vu. Avec chaque pelletée de terre qui tombait sur lui, l'âne faisait quelque chose de stupéfiant. Il se secouait pour enlever la terre de son dos et montait dessus. Pendant que les voisins du fermier continuaient à pelleter sur l'animal, il se secouait et montait dessus. Bientôt, chacun a été stupéfié que l'âne soit hors du puits et se mit à trotter !

La vie va essayer de vous englotir de toutes sortes d'ordures. Le truc pour se sortir du trou est de se secouer pour avancer. Chacun de nos ennuis est une pierre qui permet de progresser. Nous pouvons sortir des puits les plus profonds en n'arrêtant jamais. Ne jamais abandonner ! Secouez-vous ! Foncez !

Rappelez-vous les cinq règles simples pour être heureux:

- ☺ **Libérez votre cœur de la haine**
- ☺ **Libérez votre esprit des inquiétudes**
- ☺ **Vivez simplement**
- ☺ **Donnez plus**
- ☺ **Attendez moins**

JOYEUSES FÊTES À TOUS !

Nicole Patenaude





Entre nous ...

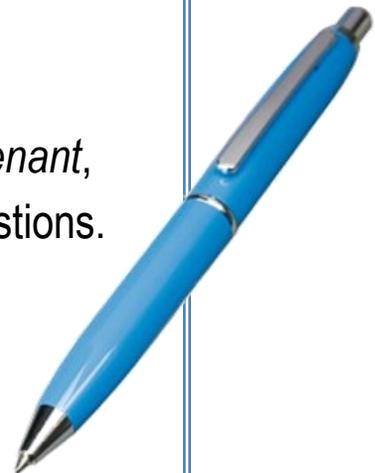
Le C.É.B.O. est là pour alphabétiser et chaque semaine, apprenants, tuteurs et membres de l'équipe se côtoient à l'École Secondaire de l'Île et à la Maison de l'Amitié.

À chaque parution du Goéland, notre journaliste vous fera connaître le côté un peu plus personnel de ces personnes.

Pour cette nouvelle entrevue,
Julie Mireault, tutrice
et **Thierry Walen-Robinson**, apprenant,
ont accepté de répondre à mes questions.

Réalisé par notre journaliste,

Mado Lacroix



Julie Mireault

1. **Lorsque vous étiez jeune, quel était votre plus grand rêve ?**
Je voulais être vétérinaire comme ma mère. Le problème, c'est que je m'évanouis en voyant du sang !
2. **Un souvenir de votre enfance ?**
En camping avec ma famille, nous devions manger du poisson, mais mon père a échappé la grille dans le feu. Pendant plusieurs années, nous l'avons taquiné au sujet de sa spécialité culinaire: le saumon à la cendre !
3. **Quels emplois avez-vous occupés au courant de votre vie ?**
J'ai vendu des croquettes pour chien, des livres, des fruits et des nappes. J'ai aussi aidé des professeurs à enseigner et à corriger des travaux. Depuis l'année passée, je travaille dans une bibliothèque.
4. **Votre meilleur moyen de vous défouler ?**
Faire du sport, ça fait sortir le méchant !
5. **Votre passe-temps favori ?**
J'aime dessiner, tricoter et marcher dans la nature.
6. **Votre mets favori ?**
Mon amoureux m'a séduite grâce à ses somptueux 'grilled cheese'.
7. **Qu'est-ce qui vous irrite le plus ?**
Le manque de gratitude et l'incompétence.
8. **Un objet dont vous ne pouvez pas vous passer ?**
La bouteille qui contient mon thé matinal. Je passe une très mauvaise journée si je l'oublie.
9. **Quelle tâche vous ennuie le plus ?**
Tout ce qui touche à l'argent, comme faire mon budget et mes impôts.
10. **Qu'est-ce qui vous rend le plus heureux?**
Avoir l'impression de faire une différence pour quelqu'un.
11. **Un voyage que vous aimeriez faire ?**
J'aimerais visiter l'Irlande et l'Écosse.
12. **Une personne que vous admirez beaucoup ?**
Mon apprenante Annette, qui m'impressionne parce qu'elle est généreuse, courageuse et résiliente.
13. **Un talent que l'on ne connaît pas de vous ?**
Je parle un peu japonais puisque j'ai vécu deux ans au Japon. Konnichiwa !
14. **La plus vieille chose que vous possédez ?**
Le jonc de ma grand-mère.
15. **Une phrase qui vous décrit le mieux ?**
Une pensée d'un sage chinois: « Partout où tu iras, vas-y avec tout ton coeur ».

Thierry Walen-Robinson

1. **Comment avez-vous connu le C.É.B.O. ?**
C'est ma mère qui m'en a parlé.
2. **Quel était votre but de venir au C.É.B.O. ?**
D'améliorer mon écriture et le calcul mental.
3. **Quand vous étiez jeune, quel était votre plus grand rêve ?**
Je ne voulais pas faire du travail de bureau . Je rêvais plutôt de faire du travail comme en construction, par exemple.
4. **Quel est votre passe-temps favori ?**
Les jeux.
5. **Votre chanson préférée ou votre programme de télévision préféré ?**
J'aime bien La Voix et Occupation double.
6. **Un objet dont vous ne pouvez pas vous passer ?**
Mon téléphone portable car je peux toujours l'utiliser.
7. **Votre mets préféré ?**
Pizza ou mets chinois.
8. **Qu'est-ce qui vous fâche le plus?**
Quand mes jeux ne fonctionnent pas comme je le veux.
9. **Vous gagnez un montant d'argent, quelle est la première chose que vous faites ?**
J'achète une roulotte pour le camping.
10. **Une phrase qui vous décrit le mieux ?**
Je suis attentionné aux autres. Aussi, je suis une personne active... sauf quand je suis occupé à jouer.

Merci à Julie et à Thierry !

Mado

« Les belles actions cachées sont les plus estimables »

Blaise Pascal

PÉDAGOGIE

**Écouter , planifier,
organiser, évaluer,
ajuster**

CHASSE AUX ERREURS

Le texte ci-dessous contient 10 erreurs

ÊTES-VOUS AU COURANT ?

15 000 bouteilles de plastique sont consommées a chaque seconde dans le monde.

Les contenants et les couvercles en plastique servent à fabriquer des pots à fleurs, du bois synthétique et différents produits en plastique.

Les vieux magazines et les journaux sont recyclés pour en faire d'autres.

Les boîtes de conserve en métal sont transformés en matériaux de construction.

les bouteilles en plastique de 2 litres sont recyclées en fil de polyester, qui entre dans la composition de tapis, de vêtements ou d'emballages.

Les contenants de jus servent quant à eux à la production d'essuie-touts et de papier-mouchoir.

Le gouvernement fédérale a annoncé son intention de bannir les plastiques à usage unique d'ici 2021.

TROUVEZ LES ERREURS ET CORRIGEZ-LES

(VOUS TROUVEREZ LA SOLUTION À LA PAGE 36)

Pédagogiquement vôtres,

Mado et Reine, conseillères

Apprends à t'aimer

Sais-tu que la personne la plus importante, c'est toi?
Sais-tu que tu n'es responsable que de toi?

Aime-toi donc suffisamment
Pour ne prendre en charge que ta vie
C'est déjà si compliqué.

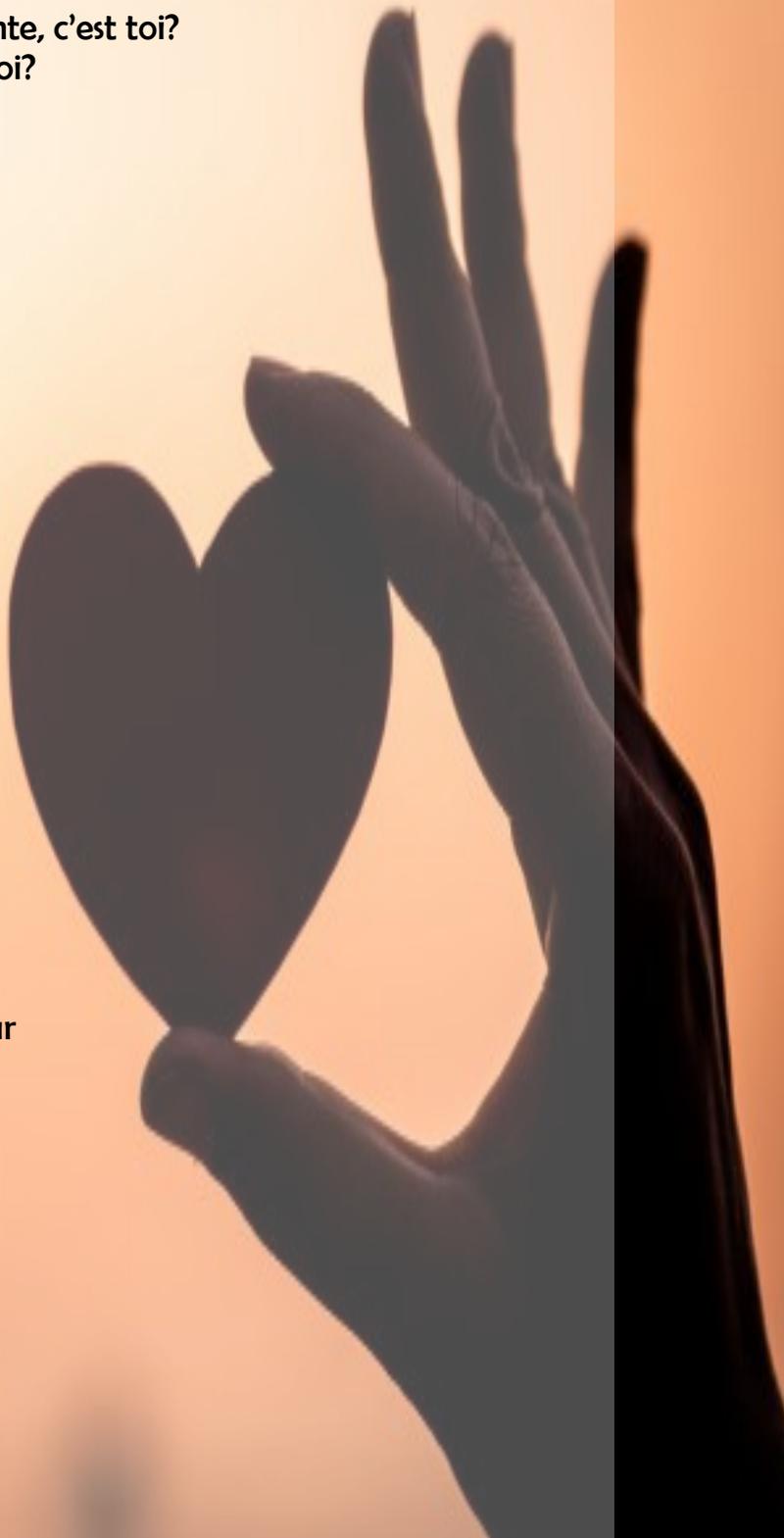
Aimer les autres suffisamment
Pour les laisser en faire autant.
Car vois-tu, tu ne dois la fidélité
Qu'à tes idées (à toi-même).

Tu possèdes tant de qualités
Pourquoi t'oublier?
Pourquoi te nier?
Pourquoi ne pas t'aimer?

Suis ton chemin, poursuis ta route
Arrête-toi de temps en temps
Regarde autour de toi
Il se trouvera toujours
Quelqu'un ou quelque chose
Qui te guidera.

Va au-delà de tes peurs
C'est souvent là que se trouve le bonheur
Vis l'amitié, l'amour
Avec intensité et sincérité.

Prends le temps de te connaître,
Prends le temps de t'apprécier,
Prends le temps de t'aimer,
Et ne laisse surtout passer
Aucune occasion de cheminer.



Hommes et femmes, sont-ils plutôt différents ou semblables ?



Pour la plupart des gens, il est évident que les hommes et les femmes sont fondamentalement différents. On pense d'abord aux différences physiques et à la capacité de reproduction chez la femme. Ensuite, on fait référence aux différentes façons de se comporter, que ce soit dans les domaines de l'éducation, de la santé, de la parentalité ou de l'amitié.

Pourquoi les garçons ont-ils un taux de décrochage scolaire plus élevé? Pourquoi les hommes demandent-ils moins d'aide lorsque leur santé physique ou mentale est en péril? Pourquoi les femmes prennent-elles une plus grande partie des charges familiales? Pourquoi les femmes arrivent-elles à se confier plus facilement dans une relation amicale? Plusieurs croient que les hommes et les femmes naissent avec ces différences comportementales et qu'il est normal d'agir ainsi.

Je suis de ceux qui pensent que c'est l'éducation reçue qui explique en grande partie les façons différentes de penser et de faire des hommes et des femmes. Les hommes auraient profité de certaines pratiques discriminatoires en les présentant comme naturelles. Depuis une cinquantaine d'années, le mouvement féministe au Québec et ailleurs dans le monde nous a prouvé que les rôles joués par les hommes et les femmes avaient été construits par les sociétés et qu'ils pouvaient être changés. Plusieurs femmes ont quitté la sphère domestique pour aller sur le marché du travail, elles ont aussi choisi d'avoir des familles moins nombreuses et ont entrepris des carrières dans des domaines traditionnellement réservés aux hommes. Même si cela se fait moins rapidement que chez les femmes, plusieurs hommes ont aussi entrepris de transformer certaines dimensions de leur vie. Par exemple, ils passent plus de temps avec leurs enfants et sont moins coupés de leurs émotions.

Alors que l'on pensait que les hommes et les femmes étaient naturellement différents, des changements observés dans les dernières décennies nous démontrent que ce sont les traditions sociales qui ont inventé des comportements jugés corrects ou normaux et que ces dernières sont en transformation. En fin de compte, est-ce que les hommes et les femmes seraient plutôt semblables?



Claude Guindon

Céboroscope

ASTROLOGIE CHINOISE

(Retrouvez votre signe selon votre année de naissance)

RAT

(1912, 1924, 1936, 1948, 1960, 1972, 1984, 1996, 2008, 2020)

Charmeur, le rat est généralement le bienvenu partout. Le rat est intelligent, vif d'esprit et travaillant. Ambitieux, il a tendance à être un peu frivole par rapport aux possessions matérielles, mais accorde beaucoup d'importance à la famille. Il aime les sensations fortes et s'ennuie facilement.

Que vous réserve 2022 ?

Plein feu sur votre vie professionnelle. En 2022, tout filera à mille à l'heure. En avant !

TIGRE

(1914, 1926, 1938, 1950, 1962, 1974, 1986, 1998, 2010, 2022)

Le tigre est aventureux, confiant et enthousiaste. Cela l'amène généralement à connaître le succès dans sa carrière. Le tigre est excellent pour repérer les problèmes, mais pas pour y trouver des solutions. Son fort besoin d'indépendance l'amène à ne pas aimer qu'on lui donne des ordres. Côté amour, le tigre est plutôt téméraire et peut tout risquer pour contenter son cœur.

Que vous réserve 2022 ?

L'amour et la construction seront au cœur de vos préoccupations. L'année 2022 sera pour vous celle de l'engagement.

DRAGON

(1916, 1928, 1940, 1952, 1964, 1976, 1988, 2000, 2012, 2024)

Le dragon a une forte personnalité. Il est plein d'assurance et a confiance en ses capacités. Il supporte difficilement les idiots et devient impatient avec les gens qui, selon lui, jettent trop rapidement la serviette. Le dragon est honnête et dit souvent ce qu'il pense, même si ce n'est pas approprié.

Que vous réserve 2022 ?

En 2022, partez sans hésiter à la recherche de vos limites et de votre force intérieure.

BOEUF

(1913, 1925, 1937, 1949, 1961, 1973, 1985, 1997, 2009, 2021)

Aussi appelé le buffle, le bœuf est patient et méticuleux et tient beaucoup à ses principes. Il a par conséquent tendance à être très entêté. Le bœuf est extrêmement fort et est un excellent travailleur. Cependant, ces traits rendent aussi le bœuf têtu et son besoin d'autonomie ne le rend pas enclin à demander ou à accepter de l'aide.

Que vous réserve 2022 ?

En 2022, le zodiaque tout entier comptera sur votre force et votre fiabilité. Nul doute que vous serez à la hauteur.

LAPIN

(1915, 1927, 1939, 1951, 1963, 1975, 1987, 1999, 2011, 2023)

Le lapin est réservé et discret. Il n'est pas particulièrement intéressé par les problèmes de ce monde. Le lapin a une aversion pour la douleur. Il a tendance à fuir la cruauté de ce monde en s'isolant chez lui avec sa famille. Le lapin a une bonne oreille et sait être discret et très diplomate. C'est donc le confident idéal.

Que vous réserve 2022 ?

Préparez-vous à briller ! En 2022, vos talents seront mis de l'avant. À la vôtre !

SERPENT

(1917, 1929, 1941, 1953, 1965, 1977, 1989, 2001, 2013, 2025)

Le serpent est un grand penseur et philosophe, mais prend quand même des décisions purement basées sur l'intuition. Le serpent est charmant, a un grand sens des responsabilités et un bon sens de l'humour. D'un autre côté, il est un peu avare et n'aime pas dépenser son argent.

Que vous réserve 2022 ?

Préparez-vous à de grandes remises en question en 2022, mais aussi de belles mutations. Ayez confiance en votre pouvoir d'adaptation.

BONNE FÊTE!

JUILLET

- 1 Natalia Costa Pacheco
- 12 Marie Bélanger
- 13 Emmanuelle Znaty
- 14 Thierry Robison
- 21 Annette Verdon
- 28 Michèle Bernard

AOÛT

- 1 Diane Moore
- 11 Bernard Gabriel
- 12 Jean-Claude Vigneault
- 18 Hélène Gauvreau

SEPTEMBRE

- 5 Reine Mailly
- 13 Jean Leclerc
- 28 Denis Cousineau

OCTOBRE

- 10 Pierre Petit
- 22 Pierre Aubin
- 31 Francine Guindon

NOVEMBRE

- 18 Lise Lamothe
- 20 Mado Lacroix
- 25 Julie Hamann

DÉCEMBRE

- 27 Claude Guindon
- 31 Marcel Nana

« N'évalue pas chaque jour qui passe par ce que tu récoltes mais plutôt par ce que tu sèmes »

Robert Louis Stevenson

ACTUALITÉS

LES HUMAINS ET L'EAU



On peut faire grève de la faim, mais non celle de la soif!

L'eau est le composé le plus abondant sur la planète Terre. Océans, lacs, rivières, nuages, calottes polaires, toute cette eau pèse le chiffre astronomique de 1,5 milliard de milliards de tonnes, et c'est sans doute un chiffre très conservateur! Tout comme la planète, l'être humain renferme aussi une quantité impressionnante d'eau : 70% du poids d'un adulte, 60% ou moins d'une personne âgée.

LA SOIF

Pour éviter la déshydratation, l'organisme utilise un moyen bien précis; la sensation de la soif. Quand vous ne buvez pas suffisamment, le corps ne tarde pas à vous le faire sentir. Proportionnelle au déficit d'eau, la soif est plus ou moins intense : petite si le manque d'eau est limité, grande s'il est important. Cette sensation est localisée à la base de la langue et du palais. Quand la soif grandit de plus en plus, énervement, malaise et même anxiété sont au rendez-vous, car la sensation de soif est très impérieuse, bien plus que la sensation de faim.

CAFÉ, THÉ, CACAO, BOISSONS

On a souvent pris l'habitude d'étancher sa soif par de la bière, du café, des boissons gazeuses. La thèse qui avance que tous les liquides ont la même valeur que l'eau et qu'ils répondent aux exigences du corps fait fausse route, selon Dr. Fereydoon. Selon ce médecin, la croissance impressionnante de la consommation de boissons contenant de la caféine constitue l'arrière-plan de nombreux problèmes de santé. La caféine présente dans le café, le thé noir, le cacao et les boissons gazeuses de type cola est un stimulant du système nerveux central, mais en même temps un agent déshydratant à cause de son action diurétique. Même chose pour la bière et les boissons alcoolisées, car l'alcool a aussi cette réaction métabolique qui vous fait uriner plus abondamment.

LES QUELQUES COMMANDEMENTS DU BUVEUR D'EAU

- Il faut boire environ 1,5 litre d'eau par jour.
- Il faut boire de l'eau même si l'on n'a pas particulièrement soif.
- Il faut boire pour aider à l'élimination des déchets, pour prévenir la constipation.
- Il faut boire pour hydrater la peau afin de prévenir le vieillissement cutané.
- Il faut boire plus d'eau en cas de chaleur, de fièvre, de sport, de climatisation.
- Il faut boire le matin, au lever, pour réveiller l'organisme.
- Il faut préférer l'eau fraîche à l'eau très froide, car elle est moins agressive pour le système digestif.

Alors chacune et chacun de vous, bon verre d'eau!

Lise

Extrait d'un journal inconnu



LE MICRO-ONDES



Le micro-ondes est un des équipements incontournables du cuisinier qui veut gagner du temps tout en concoctant de bons petits plats. Les micro-ondes offrent en effet un très large panel de types de cuissons différents.

Mais la question que je me pose: « Est-ce que la cuisson au four à micro-ondes affecte la valeur nutritive des aliments ? »

Disons-le d'emblée, toute cuisson, que ce soit au four conventionnel, dans l'eau bouillante, à la vapeur ou au four à micro-ondes entraîne la perte à différents degrés de précieuses vitamines que renferment les aliments.

De façon générale, « plus la cuisson est longue et/ou intense, plus certaines vitamines sont détruites » explique Anne-Marie Desbiens, chimiste et auteure du blogue *La foodie scientifique*. La vitamine C, par exemple, est très sensible à la chaleur et sera rapidement éliminée.

Les vitamines hydrosolubles, comme celles du complexe B, sont aussi particulièrement fragiles, souligne de son côté Claudie-Anne Fortin, nutritionniste chez Équipe Nutrition. Les minéraux pour leur part ne sont pas influencés par la cuisson ou la chaleur, mais ils peuvent être lessivés dans l'eau, indique-t-elle.



Cela dit, comme la cuisson au four à micro-ondes est rapide et demande très peu d'eau, elle conserve mieux les vitamines et minéraux que la plupart des autres méthodes, résumant les deux spécialistes. Seule la cuisson à vapeur lui fait concurrence comme le rapporte Extenso, le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal et de l'Université Laval qui font le point sur la question sur leur site web. À savoir laquelle est la « meilleure » méthode entre les deux, les recherches scientifiques ne font pas consensus.

SAUVEGARDER LA VALEUR NUTRITIVE DES ALIMENTS

Par ailleurs, pour profiter des bénéfices de la cuisson au four à micro-ondes, la nutritionniste Claudie-Anne Fortin conseille de faire chauffer les aliments brièvement à plusieurs reprises: « Il vaut mieux par exemple, y aller à coups de 30 secondes que de fixer 4 minutes de cuisson dès le départ et de trop faire cuire son plat », dit-elle.

« Évitez aussi de faire cuire et recuire vos plats », ajoute-t-elle. « Un repas nutritif, mais dont les restants sont réchauffés encore et encore ne fournira presque plus de vitamines au bout du compte, mais seulement des fibres ». Un conseil: au lieu de faire précuire vos légumes à la maison et de les réchauffer plus tard au travail ou à l'école, mettez-les crus dans votre boîte à lunch et préparez-les dans le four à micro-ondes sur place.

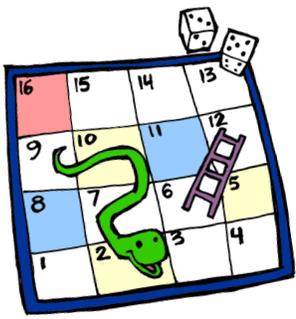
Si le micro-ondes fait bonne figure lorsqu'il s'agit de conserver les vitamines et minéraux des aliments, ils s'en sort moins bien pour préserver les probiotiques et les bonnes bactéries des préparations pour nourrissons et des aliments en général. « Les bactéries commencent à mourir à 50°C et presque aucune ne survit au-delà de 70°C », explique la chimiste Anne-Marie Desbiens. Or, la cuisson étant inégale, un liquide pourrait afficher 100°C à certains endroits et 40°C à d'autres entraînant ainsi une grande perte des bactéries, signale-t-elle.



À bien y penser, je crois que nous pouvons continuer à cuisiner de cette façon.



Mado



AMUSONS-NOUS

(10 lettres)

S	E	L	I	O	T	E	S	P	A	C	E
U	N	S	O	U	C	O	U	P	E	P	T
R	I	O	V	R	E	S	E	R	E	T	T
S	E	N	U	L	R	U	E	T	O	M	E
U	E	D	I	O	R	E	T	S	A	A	N
N	S	E	T	E	N	A	L	P	S	R	U
E	M	E	R	C	U	R	E	A	T	S	L
V	I	S	I	E	R	E	T	T	R	T	U
E	C	O	S	M	O	S	I	I	O	N	M
H	O	L	E	T	T	E	V	A	N	A	I
I	M	L	R	E	I	X	A	L	A	G	E
C	E	O	E	B	U	A	R	I	U	T	R
U	T	P	C	N	U	A	G	E	T	P	E
L	E	A	L	A	N	C	E	M	E	N	T
E	A	S	O	N	D	E	R	T	S	A	S

apollo
 astéroïde
 astre
 astronaute
 aube
 ceres
 comète
 cosmos

espace
 étoiles
 galaxie
 gant
 gravité
 lancement
 lune
 lumière

lunette
 mars
 mercure
 moteur
 navette
 nuage
 planètes
 réservoir

spatial
 soucoupe
 sonde
 véhicule
 venus
 visière



Trouvez les 7 différences





Défi du Goéland

$6 + 4 = \underline{\quad\quad} \quad 2 + 8 = \underline{\quad\quad} \quad 40 - 20 = \underline{\quad\quad}$

ADDITIONNE LES 3 RÉPONSES ET TU TROUVERAS LA SOLUTION !

P	I		U	E	Dans un jeu de carte
J	E		D	I	Jour de semaine
C	H		N	T	Son de la voix
C	O		D	E	Lien
B	L		N	C	Une couleur
B	I		G	O	Jeu
S	A		I	N	Tissu doux
P	O		L	E	Dans la cuisine

Utilise les sons représentés par les images



1





Nous sommes concernés ...

par ...

les bonnes actions

Journée
de la Bonne
Action

La journée de la bonne action a été créée en 2007 par une femme d'affaires, Shari Arison, qui était très généreuse de son temps et qui aimait beaucoup l'humanité. Elle disait, et je cite, « Je suis persuadée que si les gens pensent en bien et font le bien, les cercles de bonté dans le monde vont s'accroître ». C'est le 29 mars 2020 que cette journée nous rappellera l'impact positif qu'une bonne action peut faire.

Vous connaissez tous les Scouts et les Guides et cet esprit de service on le retrouve à travers eux aussi. On leur demande une bonne action (BA) quotidienne et pour eux, cela fait partie de leur vie et ils sont heureux d'être de bons samaritains. Quel exemple à suivre!

Une bonne action met du soleil dans la vie de quelqu'un, ce qui peut améliorer notre santé mentale. Il y a tellement de façon de faire une BA: aider son prochain, visiter une personne malade, accueillir une personne qui s'isole, visiter une résidence de personnes âgées et j'en passe. Quelles soient petites ou grandes, on le fait toujours avec notre cœur et on n'attend rien en retour parce que aider c'est aussi à soi qu'on fait du bien.

Le programme *Donnez au suivant* est un bel exemple quand il dit « Donner au suivant n'a ni frontières, ni barrières, pas d'âge, de race, de religion ou de langage. »

Bonne lecture !

Berthe

« Le souvenir d'une bonne action est un parfum qui embaume le chemin de la vie »

Félix Guillaume, Marie Bogaerts



JUSTE POUR RIRE !



Trois fous sont dans un bateau. Le premier s'appelle Fou, la deuxième Personne et le troisième Rien. Personne tombe dans l'eau. Rien dit d'appeler les secours. Celui-ci prend son portable et téléphone aux pompiers : Quand les secours répondent, Fou leur dit : Bonjour, je suis Fou, j'appelle pour Rien, parce que Personne est tombé à l'eau.

Le père de David s'étonne de ne pas avoir encore reçu le bulletin scolaire de son fils et lui en demande la raison. : Et ton bulletin il n'est pas encore arrivé? Oui, mais je l'ai prêté à Paul pour qu'il fasse peur à son père.



La professeur :
Si je dis 'j'étais belle', c'est à l'imparfait et si je dis 'je suis belle', qu'est-ce que c'est Toto ?
Toto répond : C'est un mensonge Madame!

La nouvelle institutrice a envie d'inculquer des notions de psychologie à ses élèves. Elle s'adresse à la classe en ces termes : Que celui qui a l'impression d'être stupide se lève. Après une bonne dizaine de secondes, Toto se lève ... de mauvaise grâce.
L'institutrice : Alors comme ça Toto, tu penses que de temps en temps tu peux être stupide?
Non Madame, mais ça me faisait de la peine de vous voir toute seule debout.



À la poste, un monsieur dont la main est dans le plâtre s'approche d'une dame qui fait la queue au guichet : Pardon, Madame, voudriez-vous m'écrire l'adresse sur cette carte postale ?
La dame s'exécute de bonne grâce, acceptant même d'ajouter quelques mots et de signer pour lui. Voilà, dit-elle. Puis-je faire autre chose pour vous ?
Oui, répond le monsieur, pourriez-vous ajouter en post-scriptum « prière d'excuser l'écriture ».

ÇA SE PASSE AU C.É.B.O.

Nouvelles

- * C'est le 3 mai 2020 que devaient avoir lieu les festivités entourant le 40^e anniversaire du C.É.B.O. Compte tenu du contexte pandémique, l'événement a dû être reporté à une date ultérieure. Nous vous informerons dès qu'elle sera déterminée.
- * Toute l'équipe souhaite la bienvenue aux nouveaux apprenants et tuteurs dans la grande famille du C.É.B.O.
- * L'assemblée générale du C.É.B.O. a eu lieu le 18 novembre 2021 en mode virtuel.
- * La journée mondiale des enseignants est une journée internationale célébrée chaque année le 5 octobre à travers le monde. Le thème de cette année est « Les enseignants au cœur de la relance de l'éducation ».
- * La journée internationale de l'alphabétisation est célébrée chaque année le 8 septembre et rassemble les gouvernements, la société civile et l'ensemble des acteurs concernés. Elle donne l'occasion de souligner les réalisations dans le domaine de l'alphabétisation et de réfléchir aux moyens de relever les défis restants. Le thème de cette année est « L'alphabétisation pour une reprise axée sur l'humain : réduire la fracture numérique ».
- * La soirée reconnaissance des bénévoles a eu lieu le 4 novembre 2021. Il est important de reconnaître de façon positive l'engagement, la contribution et le dévouement des bénévoles pour aider les apprenants. C'est lors d'un souper au restaurant Au Vieux Duluth qu'ils ont pu être remerciés.
- * La ligne info Alpha de la Fondation pour l'alphabétisation est un service téléphonique d'aide, d'écoute et de référence en alphabétisation et en formation de base couvrant toutes les régions du Québec, sans frais et confidentiel, accessible du lundi au vendredi de 9 h à 17 h au numéro 1 800 361-9142.

La fête de Noël aura lieu le dimanche 12 décembre 2021,
à compter de 11 heures, au restaurant Au Vieux Duluth,
boul. Saint-Joseph, secteur Hull.

Profitons de ce moment d'arrêt pour fraterniser
et partager les bons moments vécus ensemble.

Au plaisir de vous voir en grand nombre !

C'est avec beaucoup de chagrin que nous avons appris le décès de Berthe St-Pierre le 10 septembre 2021, à l'âge de 81 ans.

Berthe était membre du C.É.B.O. depuis 28 ans. En plus d'avoir été la rédactrice en chef du Gozland, elle était responsable de l'accueil et était membre du Conseil d'administration à titre de trésorière.

Son départ laissera un grand vide pour son époux, ses enfants et petits-enfants. Mais il laissera également un grand vide au sein de la grande famille du C.É.B.O.

Nous sommes privilégiés d'avoir pu la côtoyer pendant toutes ces années.



Bon repos Berthe !





TOUTES NOS CONDOLEANCES

aux proches de ...

Gilberte BÉLANGER BRUNET

Décédée le 25 février 2021 à l'âge de 94 ans.

Elle était la mère de Denise Brunet, tutrice au C.É.B.O.

Adrien BOUCHER

Décédé le 21 mars 2021 à l'âge de 83 ans.

Il était l'époux de Gisèle Larente, apprenante au C.É.B.O.

Fernande GUINDON

Décédée le 17 juillet 2021 à l'âge de 89 ans.

Elle était la sœur de Francine Guidon, membre du Conseil d'administration.

Paul DENIS

Décédé le 16 septembre 2021 à l'âge de 84 ans.

Paul a été tuteur au C.É.B.O.

Camille ROY

Décédé le 1er octobre 2021 à l'âge de 87 ans.

Camille a été tuteur au C.É.B.O.

Ferrier MARION

Décédé le 10 octobre 2021 à l'âge de 91 ans.

Il était le frère de Sœur Ghislaine Marion, tutrice au C.É.B.O.



Les cours
se termineront le
15 décembre 2021
et reprendront
le 10 janvier 2022.

La parole est à vous ... apprenants et apprenantes

Cette chronique permet aux apprenants de s'exprimer sur un sujet de leur choix ou de répondre à la question suivante :

« Depuis votre arrivée au Cébo,
de quelle réalisation êtes-vous le plus fier ? »

Je suis fier parce que
j'ai connu le CÉBO et
que je peux maintenant
lire des choses, ce que
je ne pouvais pas faire
avant!

Marie Barbeau

Ce que je suis le plus
fier depuis mon
arrivée au CÉBO.
C'est de savoir écrire
compter et surtout
savoir lire. Écrire
C'est la meilleure
chose qui a pu m'arriver.
Je peux lire mes recettes
écrire mon épicerie
et beaucoup d'autres
choses. Je peux lire mon
journal, des livres
sur la pêche, des
romans et autres
choses intéressantes.

Richard Dubois

Je suis fière de moi
C'est grâce au CÉBO que je peux
lire, écrire et compter. Dans le
passé, si je voulais offrir une
carte de fête à mes enfants ou
à mon mari, je demandais de
l'aide à une commis du magasin.
Maintenant, je peux le faire sans
aide et j'en suis ravie !

Bisèle Parente

Le 4 février 2020

Bonjour !
Je suis fière d'avoir publié
ma lettre dans le journal
Expressions. Merci à
Expressions et merci à
Berthe St Pierre de m'avoir
parlé du CEBD. Je ne
regrette rien de ma
décision. Je suis plus positive,
plus confiante, et ma mémoire
s'améliore. Merci !
Annette Verdon

29/01/2020

Depuis que je suis arrivée au cébo ce que
me rend le plus fière est d'être capable
d'écrire un rapport au travail.

Amalia Sejour

JE SUIS FIÈRE DE TOUJOURS
BIEN TRAVAILLER ET D'ÊTRE
CAPABLE DE RECONNAÎTRE
CERTAINS MOTS.
FATIMA

Je m'appelle BERNARD.

Je suis fier de moi,
CAR Je suis au CÉBO
DEPUIS PLUS DE CINQ ANS.
J'AI RÉALISÉ BEAUCOUP
DE CHOSES, COMME LIRE,
ÉCRIRE, ET FAIRE DES
MATHÉMATIQUES. MERCI
ET TOUTES MES FÉLICITATIONS
AU CÉBO !

Le 29 janvier 2020

Je suis apprenant au Cébo depuis plusieurs années.

Je suis très fier de moi. J'ai beaucoup appris au sujet des adjectifs et des verbes.

Je sais mieux utiliser les verbes et les adjectifs dans les textes.

Au Cébo je fais des dictées mais surtout je fais de la lecture.

Je suis fier de dire que je me suis beaucoup amélioré depuis mes débuts.

Merci beaucoup au Cébo!

Pierre Petit

Je suis fière de
moi parce que
j'ai appris
à lire au
cébo

Souise cy



Lectrices j'ai raison
de être fier
comme un paon,
voici les trois
personnes qui ont
changé ma vie.
Ils sont manuels
C.H., Paul D., Hector
Et M. Lambert.
Ils m'ont encouragé
dans mes
efforts.
Denis LeFuret

Je suis fier d'avoir
réussi à passer mon
permis pour les
véhicules lourds. J'ai
pu visiter le Québec
et le Canada.

Benoit Maxwell

Réalisation et fierté

Je suis fière de moi parce qu'avec les personnes du CÉBO ma prononciation s'est améliorée.

Je peux maintenant bien distinguer le féminin et le masculin. Le CÉBO a fait de grandes choses dans ma vie. Je suis particulièrement fière de lire plus facilement et de bien comprendre ce que je lis. Je respecte mieux la ponctuation. Je dis merci à toutes les équipes du CÉBO : les dirigeantes, les enseignants et toutes les autres personnes qui y travaillent. Le mien n'est pas en vain; votre récompense est au ciel.

Ehrina Borjellas

Je suis fière de venir tous les Mardis pour apprendre des nouveaux mots, et ensuite de m'en servir. De plus j'aime beaucoup ma tutrice.

Ça m'a fait plaisir de rencontrer des nouvelles personnes.

Hassanatu Diallo

De puis mon arrivée
au CÉBO. Je suis fière
de ne jamais avoir
abandonné. Pourrais
lire et écrire m'ont
permis de représenter
les apprenants et les
apprenantes au conseil
d'administration

C'est de cela que
je suis le plus
fière. Merci CÉBO
Francine Guindon

Au CÉBO, j'ai réalisé un rêve.
J'ai réalisé beaucoup de rêves dans ma
vie. Comme exemple, j'ai fait plusieurs
voyages, j'ai visité quelques pays que
j'ai avait le goût de connaître. J'ai
même eu le bonheur de faire une
croisière au long de la Méditerranée,
où j'ai visité des endroits merveilleux.
Toutefois je pense que mon grand
dépense est mon passage au CÉBO
à l'âge de 65 ans, qui m'a donné
l'opportunité de pouvoir améliorer
ma lecture et écriture en Français.
Merci à toute la belle équipe de ce
merveilleux centre, pour leur ac-
cueil chaleureux envers tous ceux
qui le fréquente.
Merci à mon formateur pour la
patience qu'il a envers moi.

Wendy Costa-Fachero

La parole est à vous ... tuteurs et tutrices

Cette chronique permet aux tuteurs de s'exprimer sur un sujet de leur choix ou de répondre à la question suivante :

« Depuis votre arrivée au Cébo, de quelle réalisation êtes-vous le plus fier ? »

Depuis mon arrivée au Cébo, ce dont je suis le plus fière c'est d'avoir réalisé un des plus grands rêves de ma première apprenante, Thérèse. Femme spéciale au grand cœur, elle vient au Cébo pour apprendre à écrire, lire et rêve même d'enseigner un jour au Cébo. Thérèse avait un autre grand rêve qui se cachait au fond de son cœur de maman, celui de retrouver sa fille qu'elle avait donnée en adoption à sa naissance parce que son père lui avait dit qu'il n'était pas question d'amener un autre bébé à la maison. Elle mettait tout de côté pour apprendre à bien écrire car elle savait qu'elle en aurait besoin pour arriver à faire toutes ces démarches. Sa détermination n'avait pas de barrière, elle a même rencontré Claire Lamarche qui animait le programme Les Retrouvailles et qui l'a guidée dans ce procédé. Pour moi, ce qui importait était qu'elle ne soit pas blessée et nous avons partagé ensemble toutes ces étapes. Thérèse continuait à lire et écrire de mieux en mieux. Elle était très encouragée et je partageais avec elle ses inquiétudes, qui étaient la possibilité que sa fille refuse de rencontrer la mère qui l'avait abandonnée. Un bon matin, elle reçoit un appel de Claire Lamarche l'avisant d'une date pour cette rencontre tant rêvée. Thérèse et son conjoint se sont rendus au programme Les Retrouvailles et nous tous au Cébo avons regardé attentivement le programme, mais triste surprise, sa fille ne s'est pas présentée. Le cœur bien gros, d'un courage extraordinaire, Thérèse m'a dit à son retour « Hélène, c'est son choix, je peux comprendre sa décision maintenant et je vis en paix car j'ai tout fait ».

Hélène Gauvreau

Depuis mon arrivée au Cébo, j'ai découvert l'importance de cet organisme qui a pour but de faire l'apprentissage de la lecture, de l'écriture et du calcul à des personnes qui n'ont pas eu la chance d'aller à l'école ou à des personnes qui veulent se perfectionner.

Je suis fière de m'être impliquée dans cet organisme. En donnant de mon temps, j'ai réalisé que la personne est importante sans le savoir, mais il y a toute la dimension sociale qui permet à la personne d'évoluer, de se faire confiance. L'essentiel c'est de s'adapter aux besoins de la personne et de répondre à ses attentes. Je suis fière d'avoir créé des liens avec ces personnes qui, aujourd'hui, ont la capacité de lire le journal, de lire un livre, d'écrire des petites phrases à des amis. Je suis fière que ces personnes puissent exprimer leur fierté en disant « Je sais lire, écrire et compter » et de dire « Je me sens valorisé ».

Madeleine St-Jacques



Je suis très fière d'avoir contribué à soutenir un organisme qui s'occupe de l'alphabétisation en français, et d'avoir pu aider, à ma façon, une personne qui souhaitait continuer ses apprentissages.

Marie-France Lorrain

Je suis fière des efforts d'apprentissage de mon apprenante. C'est ce qui me motive à l'accompagner chaque semaine. Mon apprenante est capable de lire et de résumer ce qu'elle lit. Cependant, sa lecture n'est pas fluide en raison de certaines syllabes complexes qui lui font obstacle. Dès que nous les décelons, nous les travaillons en classe. Ensuite, elle poursuit son apprentissage à la maison. C'est en parcourant des magazines ou ses revues de mots cachés, qu'elle les repère et les transcrit dans son cahier « Banque de mots ». À son retour en classe, nous pratiquons la lecture des mots repérés. Finalement, l'effort finit toujours par porter fruit !



Claire

Je suis avec l'organisme Cébo depuis les années 1980. Après un petit temps d'arrêt, je reprenais mon engagement en 2010 pour accompagner Benoit qui a cheminé un petit moment et qui a dû quitter, par besoin personnel.

Par la suite, j'ai eu le bonheur d'accompagner Natalia, portugaise, qui s'est jointe à l'école Cébo avec beaucoup de joie, de motivation et d'appétit féroce pour l'apprentissage du français. Ce cheminement avec Natalia est ma plus belle réalisation au Cébo.

Natalia a toujours travaillé très fort: beaucoup de lectures, de recherches personnelles et une grande volonté d'avancer.

Mon travail fut d'aller à la base pour mieux répondre à ses attentes. Tout cela nécessitait de mettre mes énergies au service de son apprentissage, d'un travail continu et de consultations régulières avec une conseillère.

Natalia m'a fait vivre des rencontres joyeuses, en empruntant un rythme commun, conduisant à un réel apprentissage, pas à pas.

En ce moment, le résultat est très apprécié: Natalia s'est engagée, dans sa paroisse, à proclamer la Parole, en français, lors des messes dominicales. Aussi, elle communique facilement sur internet. Elle est très fière de son progrès.

Par bonheur, elle envisage de toujours aller de l'avant dans son apprentissage de la langue française au Cébo.

Bravo Natalia !

Jean-Claude Vigneault

Mon expérience au Cébo m'a permis de faire connaissance avec plusieurs nouvelles personnes que j'ai appris à beaucoup apprécier.

La démarche d'assister une apprenante à atteindre ses objectifs est très valorisante. Je crois profiter de la démarche autant qu'elle.

De plus, les responsables du programme soutiennent avec brio cette belle expérience humaine.

Danielle Viau

Je suis une toute nouvelle tutrice. Je suis fière de soutenir Benoit dans sa démarche d'apprentissage. C'est un grand plaisir !

Emmanuelle Znaty

Solutions

AMUSONS-NOUS

Page 17

UN PETIT PAS

TROUVEZ LES 7 DIFFÉRENCES

Page 18



DÉFI DU GOÉLAND

Page 19

QUARANTE

PARACHUTE

UN BAMBIN BABILLE

CHASSE AUX ERREURS

Page 9

ÊTES-VOUS AU COURANT ?

15 000 bouteilles de plastique sont consommées à chaque seconde dans le monde.

Les contenants et les couvercles en plastique servent à fabriquer des pots à fleurs, du bois synthétique et différents produits en plastique?

Les vieux magazines et les journaux sont recyclés pour en faire d'autres.

Les boîtes de conserve en métal sont transformées en matériaux de construction.

Les bouteilles en plastique de 2 litres sont recyclées en fil de polyester, qui entre dans la composition de tapis, de vêtements ou d'emballages.

Les contenants de jus servent quant à eux à la production d'essuie-touts et de papier-mouchoir.

Le gouvernement fédéral a annoncé son intention de bannir les plastiques à usage unique d'ici 2021.



Joyeuses Fêtes